Приложение 6

к СанПиН 2.4.5.2409-08

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продуктов  | Количество(нетто, г) | Химический состав  | Добавить ксуточному рациону илиисключить  |
| белки, г | жиры, г | углеводы, г |
| Замена хлеба (по белкам и углеводам)  |
| Хлеб пшеничный  | 100  | 7,6  | 0,9  | 49,7  |  |
| Хлеб ржаной простой  | 150  | 8,3  | 1,5  | 48,1  |  |
| Мука пшеничная 1 сорт | 70  | 7,4  | 0,8  | 48,2  |  |
| Макароны, вермишель  | 70  | 7,5  | 0,9  | 48,7  |  |
| Крупа манная  | 70  | 7,9  | 0,5  | 50,1  |  |
| Замена картофеля (по углеводам)  |
| Картофель  | 100  | 2,0  | 0,4  | 17,3  |  |
| Свекла  | 190  | 2,9  | -  | 17,3  |  |
| Морковь  | 240  | 3,1  | 0,2  | 17,0  |  |
| Капуста белокочанная  | 370  | 6,7  | 0,4  | 17,4  |  |
| Макароны, вермишель  | 25  | 2,7  | 0,3  | 17,4  |  |
| Крупа манная  | 25  | 2,8  | 0,2  | 17,9  |  |
| Хлеб пшеничный  | 35  | 2,7  | 0,3  | 17,4  |  |
| Хлеб ржаной простой  | 55  | 3,1  | 0,6  | 17,6  |  |
| Замена свежих яблок (по углеводам)  |
| Яблоки свежие  | 100  | 0,4  | -  | 9,8  |  |
| Яблоки сушеные  | 15  | 0,5  | -  | 9,7  |  |
| Курага (без косточек) | 15  | 0,8  | -  | 8,3  |  |
| Чернослив  | 15  | 0,3  | -  | 8,7  |  |
| Замена молока (по белку)  |
| Молоко  | 100  | 2,8  | 3,2  | 4,7  |  |
| Творог полужирный  | 20  | 3,3  | 1,8  | 0,3  |  |
| Творог жирный  | 20  | 2,8  | 3,6  | 0,6  |  |
| Сыр  | 10  | 2,7  | 2,7  | -  |  |
| Говядина (1 кат.)  | 15  | 2,8  | 2,1  | -  |  |
| Говядина (2 кат.)  | 15  | 3,0  | 1,2  | -  |  |
| Рыба (филе трески)  | 20  | 3,2  | 0,1  | -  |  |
| Замена мяса (по белку)  |
| Говядина (1 кат.)  | 100  | 18,6  | 14,0  |  |  |
| Говядина (2 кат.)  | 90  | 18,0  | 7,5  |  | Масло +6 г |
| Творог полужирный  | 110  | 18,3  | 9,9  |  | Масло +4 г |
| Творог жирный  | 130  | 18,2  | 23,4  | 3,7  | Масло -9 г |
| Рыба (филе трески)  | 120  | 19,2  | 0,7  | -  | Масло +13 г |
| Яйцо  | 145  | 18,4  | 16,7  | 1,0  |  |
| Замена рыбы (по белку)  |
| Рыба (филе трески)  | 100  | 16,0  | 0,6  | 1,3  |  |
| Говядина 1 кат.  | 85  | 15,8  | 11,9  | -  | Масло -11 г |
| Говядина 2 кат.  | 80  | 16,0  | 6,6  | -  | Масло -6 г |
| Творог полужирный  | 100  | 16,7  | 9,0  | 1,3  | Масло -8 г |
| Творог жирный  | 115  | 16,1  | 20,7  | 3,3  | Масло -20 г |
| Яйцо  | 125  | 15,9  | 14,4  | 0,9  | Масло -13 г |
| Замена творога  |
| Творог полужирный  | 100  | 16,7  | 9,0  | 1,3  |  |
| Говядина 1 кат,  | 90  | 16,7  | 12,6  | -  | Масло -3 г |
| Говядина 2 кат.  | 85  | 17,0  | 7,5  | -  |  |
| Рыба (филе трески)  | 100  | 16,0  | 0,6  | -  | Масло +9 г |
| Яйцо  | 130  | 16,5  | 15,0  | 0,9  | Масло -5 г |
| Замена яйца (по белку)  |
| Яйцо 1 шт.  | 40  | 5,1  | 4,6  | 0,3  |  |
| Творог полужирный  | 30  | 5,0  | 2,7  | 0,4  |  |
| Творог жирный  | 35  | 4,9  | 6,3  | 1,0  |  |
| Сыр  | 20  | 5,4  | 5,5  | -  |  |
| Говядина 1 кат.  | 30  | 5,6  | 4,2  | -  |  |
| Говядина 2 кат.  | 25  | 5,0  | 2,1  | -  |  |
| Рыба (филе трески)  | 35  | 5,6  | 0,7  | -  |  |